

妊娠高血压有多可怕?

▲河南省息县妇幼保健院 程永萍

很多人都对妊娠期高血压比较陌生,甚至有人可能都没有听说过这种疾病。很多女性在怀孕后,会发现很多以前没有出现的问题出现了,以前很轻的症状突然变得严重了。比如孕前血压正常,但是怀孕后高血压出现。妊娠期高血压在我国发病率大概在10%左右,极有可能危害胎儿及产妇的身体健康和生命安全。下面我们一起来了解下妊娠期高血压有哪些危害,如何有效预防妊娠期高血压。

什么是妊娠期高血压

妊娠期高血压是一种在怀孕期间特有的疾病,很多女性在怀孕前和怀孕5个月内都不会出现高血压症状,但在怀孕5个月后出现血压升高,分娩后血压又恢复正常,这类现象叫做妊娠期高血压。它主要表现为孕妇血压升高,身体的代谢功能出现紊乱。

妊娠期合并高血压是指产妇在孕前就存在高血压病史,在妊娠期间同样存在该症状。

一旦出现妊娠期高血压,不论哪种类型,产妇都必须要进行每日的血压监测及有效控制,尽可能地降低妊娠期高血压带来的影响。常规的妊娠期高血压会在孕妇产后的3个月左右可以恢复到之前的血压状态。

妊娠期高血压有哪些危害?

1. 高血压:是妊娠期高血压的典型症状,产检都会存在血压的测量,所以积极产检能够及时发现血压变化或血压异常;若血压异常,需遵从医生建议控制病情发展。

2. 水肿:很多孕妈到了孕晚期会发现自己下肢有轻度水肿;如果孕早期发现水肿,且持续时间长、症状持续加重,一定要尽快去医院检查血压和尿常规,明确是否患有妊

娠期高血压。不过并不是所有妊娠期高血压都可能出现水肿,不同病人会有所偏重,病情发展方向可能不同,需及时就诊监测。

3. 蛋白尿:血压升高、肾脏受损导致出现蛋白尿,即蛋白质从尿液中排出。若孕妇在排尿时尿液中会有很多的泡沫,且很长一段时间没有消散,需要及时就医接受治疗。

4. 血压越高,脏器损害越重,对于母儿的危害也就越大,它可以发生在心、脑、肾等重要的脏器,甚至导致肝、肾功能的衰竭,甚至是颅内出血、脑疝,严重的会造成孕产妇的死亡。高血压症状对于母体的危害,还会直接地影响到胎儿的健康。

如何预防妊娠期高血压

1. 定期检查和休息:备孕、怀孕的女性都要有定期产检的意识,应至少两周做一

次产检。如果孕妇患有妊娠期高血压风险较大,必须每天在家测量血压一次以上,并且定期到医院检查尿液里面是否出现尿蛋白。与此同时,各位孕妇不要熬夜,要保证良好的睡眠。

2. 控制饮食:每一个孕妇都应当控制食物的摄入量,不要吃盐分过高或者脂肪含量过高的食物,可以适当补充身体的蛋白质以及钙元素。一日三餐中应当搭配蔬菜与水果,蔬菜的摄入量最好在每天500g以上,有利于降血脂。尽量以清淡、低盐、低脂、低胆固醇饮食为主,避免暴饮暴食。

3. 注意体重和心情:肥胖是诱发孕早期高血压的危险因素,女性应控制自己的孕早期体重,并适当做一些运动,但不可剧烈运动;低强度的散步、瑜伽、孕期体操是适合孕妇的。

非经期出血,警惕这几种妇科疾病!

▲平舆县人民医院 詹会娜

月经是由于女性的子宫内膜周期性脱落而引起的出血现象,规律的月经是女性成熟的标志。但是,如果女性在非经期时间段出现阴道不规则出血的情况,这是不正常的,我们要引起警惕,身体是不是存在一些妇科疾病。下面就让我们一起了解一下,女性非经期出血的原因以及要警惕哪几种妇科疾病。

非经期出血的原因

排卵期出血 排卵期一般发生在月经之后的15天,如果在这段时间出血,主要是由于女性体内雌激素分泌波动导致的,一般出血量不多,出血时间不长。正常来说,可能会出血两到三天,等两三天时间一结束,出血情况便会自动消失,不必太过担心。

功能性子宫出血 功能性子宫出血在妇科疾病中是比较常见的,如果神经内分泌异常就会引发非正常子宫出血,它的症状有月经周期不规律、经期时间延长以及不规则出血等。

避孕引起的不规则出血 有些女性会选择服用避孕药来避孕,但是服用避孕药会导致体内雌激素水平下降,从而影响到子宫内膜的生长,可能会出现子宫内膜脱落以及出血的情况。尤其是如果女性经常服用避孕药,出现不规则出血几率会更大。

妇科肿瘤引起的出血 如果患者有卵巢肿瘤、子宫肌瘤等生殖器官内的肿瘤,也可能会导致非经期出血。其通常和白带混合在一起,出血量不大。部分患者会在同房后出血。不过后期随着肿瘤变大,除了出血,还可能会伴随有腹部疼痛等并发症。

妇科炎症引起的出血 性生活后出血属于接触性出血,要警惕是否患有妇科炎症,如子宫内膜炎等,这些都有可能引起同房后出血。妇科炎症除了同房后出血,还会伴随着白带增多、腰酸腹痛异常等现象。

有可能是怀孕 正在备孕的女性如

果有非经期出血,可能是先兆流产或者是宫外孕导致的阴道少量出血,一定要引起注意。这里建议大家要引起重视,及早去医院检查,明确原因之后给予积极的干预。

非经期出血要注意什么

观察出血的时间 如果发生非经期出血我们要注意记录出血时间,同时还应观察是不是连续几个月身体都有不规则出血。一般来说,如果是在排卵期出血,正常是没有大问题的。

观察出血时间是不是有规律 通过一段时间对自己身体的观察,如果出血时间是没有规律可循的,在非经期经常没有规律出血,那就要引起警惕了,考虑是否患有子宫内膜异位症、子宫肌瘤等女性常见妇科疾病。

判断是否大量出血 如果非经期出血量很大,那要及时前往医院就医,尽快寻找专业医生止血。

如何预防非经期出血

非经期出血虽然可能是正常情况,但是在日常生活中我们还是要注意做好保养措施,防止这种情况发生。

注意个人卫生 个人私处卫生和妇科疾病息息相关,同时也要注意夫妻间的性生活频率以及性生活卫生。

定期到医院检查 其实每个人都应该定期去医院进行身体健康检查,而女性在二十岁之后,还最好定期进行妇科检查,排除患有妇科疾病的风险,健康的身体是生活的本钱。

以上便是非经期出血的一些相关知识,非月经期间阴道出血很可能是身体给我们发出了疾病警示,提醒我们引起注意。如果发生非经期出血,女性应该注意观察自身的出血情况,对自己的出血情况是否会严重影响身体健康有一定的了解。如果不能自己判断,请一定要及时去医院接受诊断和治疗。

导致早产的因素有哪些

▲四川攀枝花市盐边县中医院 刘冰

早产这一词大家听起来并不陌生,孕周在28周~37周时即终止妊娠的情况即被称为早产。在此期间出生的新生儿我们则将其称之为“早产儿”,早产儿多数伴有先天不足或是体重过低、组织器官或神经系统发育不完善等情况,对新生儿的健康甚至是生命安全均可造成严重影响。那么,到底是什么原因会导致早产情况发生呢?下面就为各位孕妈妈详细讲解一下关于早产的那些事儿。

年龄因素

低龄妊娠是导致早产的重要因素之一。有调查称,年龄不足20岁的孕妇发生早产的几率要比正常育龄期孕妇发生早产的几率高达十几倍之多。此外,随着我国生育政策的不断放宽,高龄产妇也越来越多,高龄产妇卵子质量会随之下降,易发生染色体畸形等情况,也会增加早产风险。

流产史

部分女性缺乏避孕意识,并且没有掌握正确的避孕方式,这也导致了意外怀孕的情况越来越多,而这些还没有做好当妈妈的心理准备的女性则会选择人工流产;还有一部分女性因自身身体因素或是意外事故导致意外流产。不论何种原因,流产对宫颈均会造成一定程度的损伤;有过多次流产史、孕晚期流产史、引产史或是流产后12个月内再次怀孕的孕妇发生早产的几率都较高。

疾病

受到自身、环境以及遗传等因素的影响,孕妇在妊娠期可能会有并发症,常见的有妊娠期糖尿病、妊娠期高血压以及前置胎盘和妊娠期肝内胆汁淤积等。还有一些疾病,比如急性阑尾炎、急性胆囊炎、心脏病、贫血、流感、子宫/胎盘供氧不足等均会诱发早产;此外,营养缺乏也会诱发早产,常见的有蛋白质缺乏、叶酸缺乏、维生素E缺乏等;女性阴道内有多种菌群,正常情况下这些菌群会维持在一个相对平衡的状态下,一旦菌群失衡则会引发生殖道感染,而孕妇若发生生殖道感染的情况时,早产的风险则会相对

较高。

生活作息不规律

当今社会,女性要面临着生活家庭、工作等多方面的压力,可能会有一些不良的生活习惯,比如熬夜、吸烟、饮酒等,还有一些女性的工作性质导致其长期处于疲劳状态下或是精神高度紧张的状态下,这些均可造成大脑皮层功能紊乱,导致儿茶酚胺分泌增多,进而可致交感神经异常兴奋,过度兴奋时则会引发血管收缩,进而发生早产。此外,妊娠期进行性生活或是性生活不洁也会增加胎膜早破的风险,进而增加早产风险。

双胞胎妊娠或是多胎妊娠

通常情况下,孕妇怀孕以单胎妊娠者居多,双胎或多胎妊娠者在妊娠中晚期时子宫会过度伸展,这就导致了子宫内压力过大,此时子宫则易发生强烈收缩进而导致早产。有相关数据显示,双胎或多胎妊娠者早产的几率是单胎妊娠者的10倍。

胎位

胎儿胎位不正引发早产的几率也较高,常见的是即臀位,有相关数据显示因此原因导致的早产占全部早产原因的20%。

肥胖

当下,人们生活水平的提高,加上我国的传统观念认为怀孕期间就要大肆进补,因此部分孕妇在饮食上毫无节制,导致孕早期体重极速上涨过快,而肥胖会增加早产风险。

